

LA PAGE DU NATURISME

Nous voici au cœur de l'hiver : « L'hiver et son triste cortège de froidure et de pluie ».

Si j'étais poète, je pourrais sans doute continuer ainsi et vous décrire, en quelques rimes, les beautés de la mer déchaînée, de la campagne désolée ou la montagne sous son manteau blanc.

Mais, je ne veux vous entretenir de l'hiver que sous son rapport avec le Culturonaturisme. Avant toute chose, il est nécessaire de dénoncer un préjugé trop injustement répandu et fortement ancré dans l'esprit de la majorité d'entre nous. Ce n'est pas l'été que l'on a le plus besoin d'exercice mais l'hiver, bien au contraire. En effet, l'été réunit toutes les conditions favorables à une dépense physique suffisante. Les jours sont longs. Les vagues déplacent hors des villes les citadins et la chaleur fait dévêtir (jusqu'à une certaine limite naturellement) même les moins naturistes. On campe, on se baigne, on marche, ou tout simplement dans nos régions, on joue aux boules (la pétanque). Le moindre mouvement amène la transpiration. Les pores se débouchent et la peau respire mieux. On ne peut donc nier que l'été ne soit salubre à un meilleur état fonctionnel de tous les organes du corps humain.

Par contre, dès la fin des vacances, shorts et sandales reprennent leur place au fond de l'armoire car, avec les premiers froids, se terminent les sorties. Et c'est justement là que réside le malheur. Le corps va vivre au ralenti malgré l'existence trépidante de la vie moderne. Très souvent, on dort la fenêtre close. On quitte son appartement pour se précipiter dans le métro ou l'autobus et rester enfermé toute la journée dans le bureau, l'atelier ou l'usine.

En cette période de l'année, vous arrivez-il encore de respirer à pleins poumons comme vous le faisiez sur la plage l'été dernier ? Avez-vous songé que pendant près de huit mois vous n'allez dépresser vos alvéoles pulmonaires que quelques rares fois ou peut-être jamais. Pensez à l'importance de ce qui précède et réfléchissez à tout ce que l'on peut faire pour remédier à cet inconvenient capital. Je vais essayer de vous énumérer quelques moyens pour utiliser au mieux les longs mois d'hiver et vous découvrir naturiste dès le printemps.

Tout d'abord, noblesse oblige : la culture physique.

Deux ou trois séances par semaine sont suffisantes pour vous transformer en six mois au moral comme au physique. Dans une ambiance de franche camaraderie, vous vous cultiveriez gaiement. Vous transpireriez (chose très agréable en hiver), vous vous aéreriez, vous vous doucheriez. Votre peau, de la sorte, conservera en partie le hâle des beaux jours et l'année suivante, vous ne subirez pas le cuisant coup de soleil pour brûler. De plus, votre épiderme y gagnera en finesse et souplesse.



Dans les Ca'naques deux tendances s'affrontent

Hiver et Culturonaturisme

Vous pouvez même, si vous le désirez, essayer des activités physiques annexes : poids et haltères, lutte, catch, judo, escrime, boxe française, gymnastique, main à main, etc.

En deuxième point et, par ordre d'importance, je vous signale le ski. Connaissiez-vous l'éblouissante blancheur de la neige sous un ciel d'une pureté éblouissante ? Non ? Alors vous ignorez une des plus grandes joies de la vie.

Évoluer sur les pentes neigeuses, se griser de vitesse. Faire du ski, le plus agréable et le plus passionnant des sports. Point n'est besoin d'être un champion. Vous serez le premier à rire de vos chutes et, certainement pas le dernier à faire des trous dans la neige. Et l'ambiance qui règne dans un chalet de montagne ? Les chansons dans le car ? Il faut y goûter. Dès lors, on ne peut plus s'en passer. Et croyez-moi, le ski est accessible à tous. Le matériel se loue et après achat s'amortit sur plusieurs années. Mais pour les dimanches où nous n'allons pas à la neige, il nous reste la fréquentation d'un camp naturiste. Et ceci n'est pas de des moindres avantages de la mauvaise saison. En effet, la fréquentation d'un camp gymnique en hiver présente une intéressante particularité pour les aspirants-néophytes. Sans doute, en ce qui vous concerne, êtes-vous attiré par le nudisme

mais, comme de juste, votre femme ou votre fiancée y sont totalement opposées. Le plus souvent par principe car, dans leur for intérieur, elles sont moins réticentes qu'elles n'en ont l'air.

Profitez donc de l'hiver pour visiter un camp avec votre compagne. La plupart des pratiquants qui seront là seront certainement vêtus et vous ne serez pas gêné. Vous ferez connaissance, jouerez, discuterez avec eux. En définitive, vous vous rendrez compte que les nudistes sont des gens qui, en dehors des camps, vivent comme tout le monde. Il ne viendra jamais à l'idée d'aucun nudiste digne de ce nom de se promener nu au milieu de la ville. S'il prêche la nudité, c'est pour lutter contre les effets pernicieux de la civilisation et non contre la civilisation elle-même. Ce même nudiste aura chez lui, si ses moyens le lui permettent, frigidaire, aspirateur, et possèdera son automobile. Autrement dit : il utilise le bon côté du modernisme et lutte, par la gymnité, contre le mauvais. Après quelques visites à ce camp, à votre grand étonnement, une évolution se produira en vous et, dès les premiers beaux jours, sans heurts, vous deviendrez naturiste. Et même, très certainement, un naturiste convaincu qui ira passer ses vacances au paradis nudiste : l'île du Levant.

Mais hélas, nombreux sont les naturistes qui ne pratiquent pas l'hiver. Donc, pour eux également se pose le problème de l'inactivité physique. C'est pour cela que nous n'hésiterons pas à leur recommander la culture physique.

Les nudistes sont, en général, très résistants. Ils peuvent venir au culturonisme sans crainte. Ils obtiendront des résultats rapides car ils utiliseront en salle la vitalité emmagasinée pendant les beaux jours. Pour eux, il n'est pas indispensable de faire de la culture physique toute l'année. Six mois de plein air et six mois de salle constituent un programme hautement recommandable. D'ailleurs, puisque vous êtes lecteur d'*Apollon-Ténu*, vous vous intéressez à tous les problèmes de culture humaine.

Le programme que nous vous avons énuméré, pour peu que vous y ajoutiez quelques saines lectures, constitue un des plus sûrs moyens pour vous acheminer vers la perfection physique, morale et intellectuelle.

Après réflexion, vous vous rendrez compte qu'il est facile et même agréable de se soumettre à de telles directives car, en définitive, elles vous apportent santé, joie et bonheur.

ROBERT PERRONNEAUD.

Le P.A.C. (Mouvement de Plein Air Culturonaturiste) est à même de vous satisfaire pour toutes les activités énoncées.

À Paris : Ecrire à Fabien Causse, 6, rue Oswald à Cruz (16^e).

À Marseille : Ecrire à Robert Perronneaud, 55, rue Cavaignac (3^e).